

**PENGARUH *PELVIC ROCKING EXERCISE* TERHADAP  
PENURUNAN NYERI *DISMENORE* PRIMER  
PADA SISWI DI MAN 1 MALANG**

**SKRIPSI**



**Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat  
Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Fisioterapi**

**DISUSUN OLEH :**

**MARISA NARANTIKA**

**201310490311105**

**PROGRAM STUDI FISIOTERAPI  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MALANG**

**2017**



**PENGARUH *PELVIC ROCKING EXERCISE* TERHADAP  
PENURUNAN NYERI *DISMENORE* PRIMER  
PADA SISWI DI MAN 1 MALANG**

**SKRIPSI**

**Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat  
Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Fisioterapi**

**OLEH**

**MARISA NARANTIKA**

**201310490311105**

**PROGRAM STUDI S1 FISIOTERAPI  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MALANG**

**2017**

## LEMBAR PERSETUJUAN

### **PENGARUH *PELVIC ROCKING EXERCISE* TERHADAP PENURUNAN NYERI *DISMENORE* PRIMER PADA SISWI DI MAN 1 MALANG**

#### SKRIPSI

Disusun Oleh :

**MARISA NARANTIKA**

201310490311105

Skripsi ini Telah Disetujui

Untuk Diujikan Pada Tanggal 18 Oktober 2017

Pembimbing I

**Atika Yulianti, SST.Ft, M.Fis**  
NIP. 11414100531

Pembimbing II

**Nungki Marlian Y, SST.Ft, M.Kes**  
NIP.-

Mengetahui,

Ketua Program Studi Fisioterapi  
Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Malang

**Atika Yulianti, SST.Ft, M.Fis**  
NIP. 11414100531

## LEMBAR PENGESAHAN

### **PENGARUH *PELVIC ROCKING EXERCISE* TERHADAP PENURUNAN NYERI *DISMENORE* PRIMER PADA SISWI DI MAN 1 MALANG**

#### SKRIPSI

Disusun Oleh :

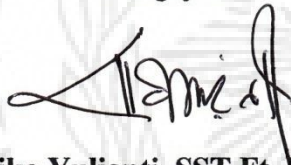
**MARISA NARANTIKA**

201310490311105

Skripsi ini Telah Disetujui

Untuk Diujikan Pada Tanggal 18 Oktober 2017

Penguji I



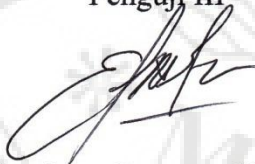
**Atika Yulianti, SST.Ft, M.Fis**  
NIP. 11414100531

Penguji II



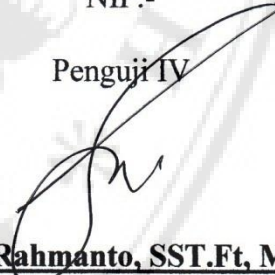
**Nungki Marlian Y, SST.Ft, M.Kes**  
NIP.-

Penguji III



**Dimas Sondang Irawan, SST.Ft, M.Fis**  
NIP. 11414100567

Penguji IV



**Safun Rahmanto, SST.Ft, M.Fis**  
NIP. 11414100563

Mengetahui,  
Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan  
Universitas Muhammadiyah Malang



**Faqih Ruhyanudin, M.Kep, Sp. Kep.KMB**  
NIP. 11203090391

## SURAT PERNYATAAN PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Marisa Narantika

NIM : 201310490311105

Program Studi : S1 Fisioterapi

Judul : Pengaruh *Pelvic Rocking Exercise* Terhadap Penurunan Nyeri *Dismenore* Primer Pada Siswi Di MAN 1 Malang

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa Tugas Akhir yang saya tulis benar-benar hasil karya saya sendiri, bukan merupakan pengambilalihan tulisan atau pemikiran orang lain yang saya akui sebagai tulisan dan pikiran saya sendiri.

Apabila dikemudian hari dapat dibuktikan bahwa Tugas Akhir ini adalah jiplakan, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Malang, 18 Oktober 2017  
Yang membuat pernyataan,



**Marisa Narantika**  
NIM. 201310490311105

## KATA PENGANTAR

Syukur Alhamdulillah penulis panjatkan kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan Skripsi yang berjudul “Pengaruh *Pelvic Rocking Exercise* Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Primer Pada Siswi Di MAN 1 Malang”. Penulisan skripsi ini diajukan sebagai persyaratan untuk memperoleh gelar sarjana Fisioterapi Pada Progam Studi Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Malang.

Penulis menyadari dalam penyusunan skripsi ini banyak pihak yang turut membantu kelancaran nya. Karena itu pada kesempatan ini penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada :

1. Bapak Faqih Ruhyandudin, M.Kep., Sp.Kep.KMB selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Malang
2. Ibu Atika Yulianti, SST.Ft., M.Fis sebagai ketua Program Studi Fisioterapi sekaligus pembimbing I yang telah membimbing, memberikan motivasi dan semangat.
3. Ibu Nungki Marlian Yuliadarwati, SST.Ft., M.Kes sebagai pembimbing II yang telah membantu, memberikan saran dan semangat.
4. Bapak Dimas Sondang Irawan SST.Ft., M.Fis dan Bapak Safun Rahmanto SST.Ft., M.Fis yang telah memberikan masukan dan dukungan.
5. Segenap Dosen serta staf Tata Usaha Program Studi Fisioterapi yang telah membantu kelancaran dalam menyusun skripsi ini.
6. Ibu Dyah Karmyati guru Biologi telah bersedia membantu dengan sabar dalam pelaksanaan penelitian di MAN 1 Malang.
7. Kepala Sekolah MAN 1 Malang beserta jajarannya yang telah membantu dalam menyelesaikan penyusunan skripsi ini.
8. Kedua orang tua, saudara dan keluarga tercinta yang selalu mendo'akan, memberi semangat dan dukungan baik moral maupun materi.
9. Responden yang telah berperan aktif dan meluangkan waktu untuk penelitian.
10. Iin yang selalu ada untuk membantu baik tenaga maupun pikiran.
11. Mr. R yang selalu memberi semangat dan motivasi.
12. Terserah squad, mantan Kos 81 squad, bidadari surga, dan teman-teman fisioterapi B serta teman-teman angkatan 2013 atas motivasi, semangat dan bantuannya.

Atas segala bantuan pihak-pihak yang diatas penulis mengucapkan banyak terima kasih. Semoga Allah SWT memberikan balasan yang berlipat ganda kepada semuanya. Demi perbaikan selanjutnya, saran dan kritik yang membangun sangat penulis harapkan. Semoga tugas akhir skripsi ini memberikan banyak manfaat, tidak hanya untuk penulis, tetapi juga untuk masyarakat terutama untuk kemajuan dibidang fisioterapi.

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL .....	ii
LEMBAR PERSETUJUAN.....	iii
LEMBAR PENGESAHAN.....	iv
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN .....	v
KATA PENGANTAR .....	vi
ABSTRAK .....	vii
ABSTRACT .....	viii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL .....	xiii
DAFTAR BAGAN .....	xiv
DAFTAR GAMBAR.....	xv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvi
<b>BAB I PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah.....	4
C. Tujuan.....	4
1. Tujuan Umum.....	4
2. Tujuan Khusus.....	4
D. Manfaat Penelitian .....	5
1. Bagi Peneliti .....	5
2. Bagi Responden Penelitian .....	5
3. Bagi Institusi Pendidikan .....	5
E. Keaslian Penelitian.....	5
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA .....</b>	<b>7</b>
A. <i>Pelvic Rocking Exercise</i> .....	7
1. Definisi <i>Pelvic Rocking Exercise</i> .....	7
2. Dosis <i>Pelvic Rocking Exercise</i> .....	8
3. Tehnik <i>Pelvic Rocking Exercise</i> .....	8



B. Menstruasi.....	11
1. Definisi Menstruasi.....	11
2. Siklus Menstruasi .....	12
C. <i>Dismenore</i> .....	16
1. Definisi <i>Dismenore</i> .....	16
2. Penyebab <i>Dismenore</i> .....	17
3. Klasifikasi <i>Dismenore</i> .....	19
4. Mekanisme Nyeri <i>Dismenore</i> .....	20
D. Nyeri.....	22
1. Definisi Nyeri.....	22
2. Klasifikasi Nyeri.....	22
3. Mekanisme Nyeri .....	25
4. Alat untuk Mengukur Nyeri .....	26
<b>BAB III KERANGKA KONSEP DAN HIPOTESIS.....</b>	<b>28</b>
A. Kerangka Konsep .....	28
B. Hipotesis .....	28
<b>BAB IV METODE PENELITIAN .....</b>	<b>29</b>
A. Desain Penelitian.....	29
B. Populasi, Sampel, dan Tehnik Sampling .....	31
1. Populasi.....	31
2. Sampel.....	31
3. Tehnik Sampling .....	31
C. Variabel Penelitian .....	32
1. Variabel Independen .....	32
2. Variabel Dependen .....	32
D. Definisi Operasional.....	32
E. Tempat dan Waktu Penelitian.....	33
1. Tempat Penelitian .....	33
2. Waktu Penelitian .....	33



F. Instrumen Penelitian.....	33
G. Prosedur Pengumpulan Data.....	34
1. Tahap Persiapan.....	35
2. Tahap Pelaksanaan.....	35
3. Tahap Pengelolaan Data .....	36
H. Analisa Data.....	36
1. Analisa Univariat.....	37
2. Analisa Bivariat .....	37
I. Etika Penelitian .....	38
1. <i>Informed Consent</i> (Lembar Kesediaan menjadi Responden).....	38
2. <i>Anonimity</i> (Tanpa Nama) .....	39
3. <i>Confidentiality</i> (Kerahasiaan) .....	39
<b>BAB V HASIL PENELITIAN DAN ANALISA DATA .....</b>	<b>40</b>
A. Karakteristik Responden .....	40
1. Berdasarkan Usia.....	40
2. Berdasarkan Waktu Dimulainya Nyeri.....	41
3. Berdasarkan Tindakan yang Dilakukan Pada Saat Nyeri Haid.....	41
4. Berdasarkan Skala Nyeri Pre Test dan Post Test .....	42
B. Uji Analisa Data.....	43
1. Uji Normalitas <i>Pelvic Rocking Exercise</i> .....	43
2. Uji Analisis <i>Paired Sample Test</i> .....	43
<b>BAB VI PEMBAHASAN.....</b>	<b>45</b>
A. Interpretasi dan Diskusi Hasil Penelitian .....	45
1. Hubungan Karakteristik Responden Dengan Dismenore .....	45
2. Skala Nyeri Sebelum Intervensi <i>Pelvic Rocking Exercise</i> .....	49
3. Skala Nyeri Setelah Intervensi <i>Pelvic Rocking Exercise</i> .....	51
4. Pengaruh <i>pelvic rocking exercise</i> pada <i>dismenore</i> primer.....	53
B. Keterbatasan Penelitian .....	55
C. Implikasi Terhadap Pelayanan Fisioterapi .....	55

1. Implikasi Untuk Penelitian Fisioterapi .....	55
2. Implikasi Untuk Profesi Fisioterapi.....	56
3. Implikasi Untuk Tempat Penelitian .....	56
<b>BAB VII PENUTUP .....</b>	<b>57</b>
A. Kesimpulan .....	57
B. Saran.....	58
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>60</b>
<b>LAMPIRAN-LAMPIRAN</b>	



## DAFTAR TABEL

TABEL 4.1 Definisi Operasional .....	33
TABEL 5.1 Karakteristik Responden Berdasarkan Usia .....	40
TABEL 5.2 Karakteristik Responden Berdasarkan Waktu Dimulainya Nyeri .....	41
TABEL 5.3 Karakteristik Responden Berdasarkan Tindakan Yang Dilakukan Pada Saat Nyeri Haid .....	41
TABEL 5.4 Karakteristik Responden Berdasarkan Skala Nyeri Saat Pre Test Dan Post Test <i>Pelvic Rocking Exercise</i> .....	42
TABEL 5.5 Hasil Uji Normalitas <i>Shapiro-Wilk</i> dengan menggunakan SPSS 16.0 pada intervensi <i>Pelvic Rocking Exercise</i> .....	43
TABEL 5.6 Hasil Uji <i>Paired Sample Test</i> sebelum dan sesudah diberikan intervensi <i>Pelvic Rocking Exercise</i> .....	44

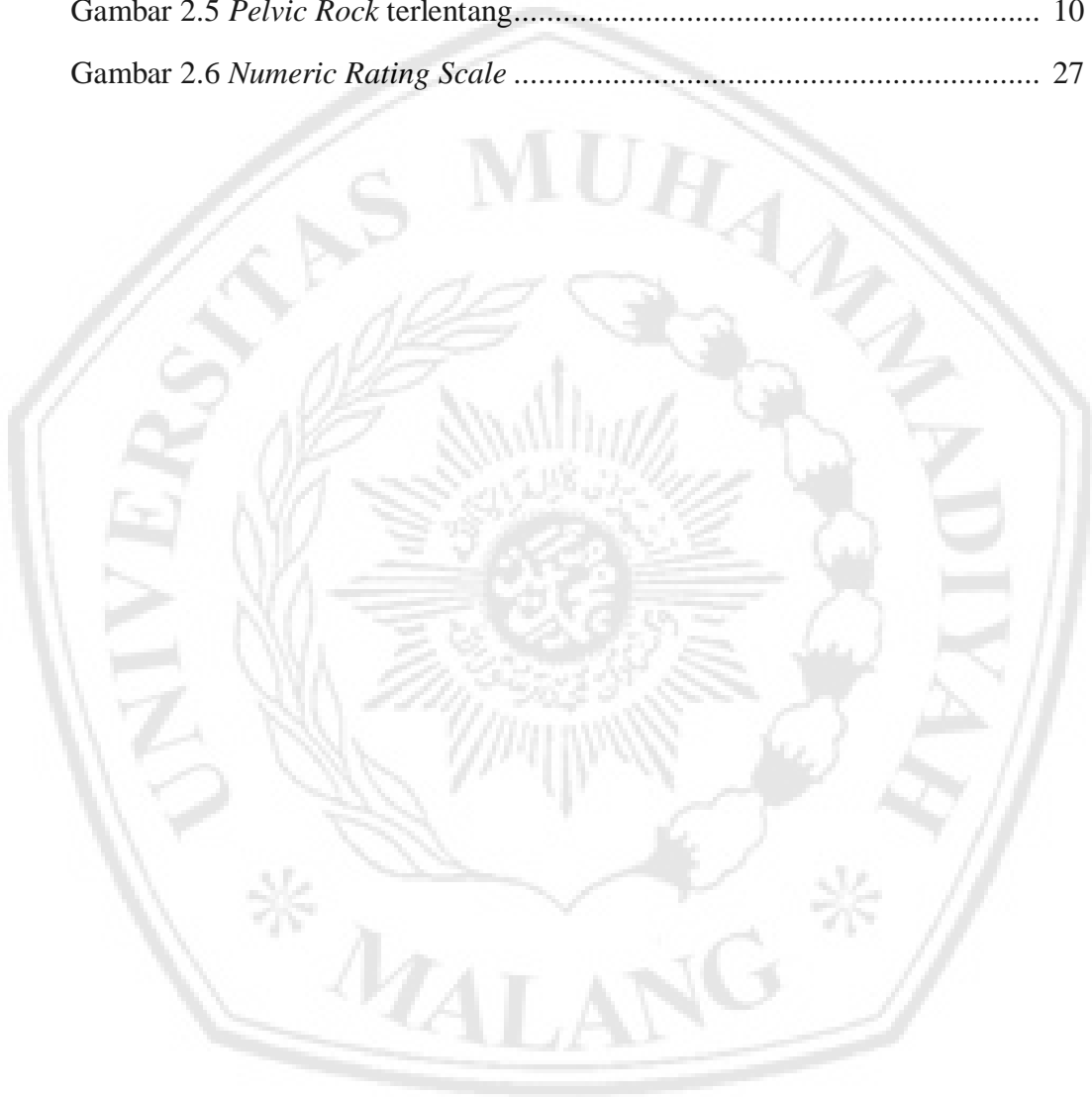
## DAFTAR BAGAN

BAGAN 2.1 Patofisiologi <i>dismenore</i> .....	21
BAGAN 4.1 Kerangka Penelitian.....	29



## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 <i>Pelvic Rocking Exercise</i> gerakan ke depan .....	9
Gambar 2.2 <i>Pelvic Rocking Exercise</i> gerakan ke belakang .....	9
Gambar 2.3 <i>Pelvic Rock Sitting</i> .....	9
Gambar 2.4 <i>Pelvic Rock</i> terlentang.....	10
Gambar 2.5 <i>Pelvic Rock</i> terlentang.....	10
Gambar 2.6 <i>Numeric Rating Scale</i> .....	27



## DAFTAR LAMPIRAN-LAMPIRAN

- Lampiran 1. Surat Ijin Studi Pendahuluan dan Ijin Penelitian
- Lampiran 2. Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian
- Lampiran 3. Operasional Prosedur (SOP) *Pelvic Rocking Exercise*
- Lampiran 4. Lembar Permohonan Ijin Menjadi Responden
- Lampiran 5. Surat Persetujuan Menjadi Responden
- Lampiran 6. Lembar Wawancara
- Lampiran 7. Intensitas Nyeri Sebelum Diberikan *Pelvic Rocking Exercise*
- Lampiran 8. Intensitas Nyeri Setelah Diberikan *Pelvic Rocking Exercise*
- Lampiran 9. Data Hasil Observasi
- Lampiran 10. Hasil SPSS 16.0
- Lampiran 11. Lembar Konsultasi Skripsi
- Lampiran 12. Dokumentasi
- Lampiran 13. Curriculum Vitae

## DAFTAR PUSTAKA

- Aboushady, Nabil, Mohamed, Reda; El-saidy, Khalefa, Mohamed, Tawheda. (2016). Effect of Home based Stretching Exercises and Menstrual Care on Primary Dysmenorrhea and Premenstrual Symptoms among Adolescent Girls. *IOSR Journal of Nursing and Health Science (IOSR-JNHS)*. ISSN: 2320–1940 Volume 5, Issue 2 PP 47-57.
- Adistiana, Santika, Nilam. (2015). *Pengaruh Latihan Yoga dengan Menggunakan Video Terhadap perubahan Nyeri Haid (Dysmenorrhea) Selama Menstruasi Pada Remaja Putri di SMP Taman Siswa Malang*. Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Malang.
- Admin. *Menstruasi dan Penanganan Dismenorea*. Cermin Dunia Kedokteran No 133. 2005.
- Alimul, Hidayat, Aziz. (2009). *Metode Penelitian Keperawatan dan Teknik Analisa Data*. Jakarta: Salemba Medika
- Anisa, Vivi, Magista. (2015). The Effect Of Exercises On Primary Dysmenorrhea. *J Majority*. Vol. 4, No. 2.
- Anjelina, Novi. (2013). *Perbedaan Efektifitas efektifitas yoga (cat stretch exercise) dengan senam dismenore terhadap penurunan nyeri haid (Dysmenorrhea primer) pada mahasiswa PSIK Muhammadiyah Malang*. Progran Studi Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Malang.
- Ardinata, Dedi. (2007). Multidimensional Nyeri. *Jurnal Keperawatan Rufaidah Sumatera Utara*, Vol. 2, No. 2, Hal. 77-81.
- Atha, Pahlevi. (2013). *Fase-Fase Siklus Menstruasi dan Hormon yang Mempengaruhinya*. <http://levii-medical.blogspot.co.id/2013/11/fase-fase-siklus-menstruasi-dan-hormone.html>. Di Akses pada Tanggal 4 Agustus 2017.
- Azima, Sara; Bakhshayesh, Rajaei, Hajar; Abbasnia, Keramatollah; Kaviani, Maasumeh; Sayadi Mehrab. (2015). Effect of Isometric Exercises on Primary Dysmenorrhea: A Randomized Controlled Clinical Trial. *Galen Medical Journal*. 4(1):26-32.
- Bobak, I. M., Lowdermik, D.L. & Jensen, M.D., Perry, S.E. (2004). *Buku ajar keperawatan maternitas*. Jakartra: EGC
- Brown, Julie; Brown, Stephen; (2010). exercise for dysmenorrhoea (Review). *Cochrane Database of Systematic Reviews* 2010, Issue 2. Art.No.: CD004142. DOI: 10.1002/14651858.CD004142.pub2.
- Cahyaningtyas, Leilina, Putri; Wahyuliati, Tri. (2007). *Pengaruh Olahraga Terhadap Derajat Nyeri Dismenorea pada Wanita Belum Menikah*. Mutiara Medika. Vol. 7, No. 2 :120-126.



- Carolyn. (2010). <http://www.ultimatesportstherapy.com> *Ultimate Sports Therapy's Carolyn Zepf shows how to do a Pelvic Rock Exercise*. Published on august 18. Diakses pada tanggal 3 Agustus 2017.
- Daley, A.J. (2008). Exercise and primary dysmenorrhoea: A comprehensive & critical review of the literature. *Sport Medicine: Adis Data International*, 38 (8), 659–670.
- Deharnita, Sumarni Tintin, Widia. (2014). *Mengurangi Nyeri Dengan Senam Dismenore*. Prodi Keperawatan, Poltekkes Kemenkes Padang.
- Ernawati; Hartiti,Tri; Hadi, Idris.(2010). Terapi Relaksasi Terhadap Nyeri Dismenore Pada Mahasiswi Universitas Muhammadiyah Semarang. <http://jurnal.unimus.ac.id>.
- Fajaryati, N. (2011). *Hubungan Kebiasaan Olahraga dengan Dismenore Primer Remaja Putri Di SMPN 2 Mirit, Kebumen*. (online) (<http://Journal.akbid-Purworejo.ac.id> di akses 25 september 2017).
- Gui-zhou, H, 2010. Prevalence of Dysmenorrhoea in Female Students in a Chinese University : A Prospective Study. *Health Journal*.
- Harry. (2007). *Mekanisme endorphin dalam tubuh*. Diperoleh dari <http://klikharry.files.com>.
- Hidayat. (2011). *Menyusun Skripsi dan Tesis Edisi Revisi*. Bandung : INFORMATIKA.
- Healthwise. (2016). *Pelvic Rock, Sitting*. <https://www.healthlinkbc.ca/health-topics/>. Di akses tanggal 06 Juni 2017.
- Hendrik. (2006). *Problema haid: Tinjauan syariat islam dan medis* (Cetakan 1). Solo: PT Tiga Serangkai Pustaka Mandiri.
- Hendrix, L., Susan; Alexander, J., Nancy. (2002). Primary Dysmenorrhea Treatment With A Desogestrel-Containing Low-Dose Oral Contraceptive. *Original Research Article*. Elsevier : Contaception 393-399.
- Hestianingsih. (2017). *Amankah Wanita Berolahraga Saat Menstruasi?*. <https://wolipop.detik.com/amankah-wanita-berolahraga-saat-menstruasi>. Diakses tanggal 15 agustus 2017.
- Howlett, Lucy. 2013. *Pelvic Rock*. <https://www.youtube.com/watch?v=3U0NBM9hUhM>. Diakses pada tanggal 3 Agustus 2017.
- Jones, David. (2017). *Steps To Perform Pelvic Rocking Exercise*. <http://www.selfgrowth.com/>. Di akses tanggal 06 Juni 2017.
- Kapoor, Jyoti; Kaur, Navpreet; Sharma, Meenu; Kaur, Sarbjot. (2017). A Study To Assess The Effectiveness Of Pelvic Rocking Exercises On Dysmenorrhea

Among Adolescent Girls. *International Journal Of Applied Research*.ISSN (Online) : 2394-5869, 3(3): 431-434.

Khare, Divya; Jain, Pooja. (2015). Effect of Different Exercise Techniques on Primary Dysmenorrhoea among Higher Secondary School Girls. *International Journal of Science and Research (IJSR)*. ISSN (Online): 2319-7064 Volume 5, Issue 12.

Khoerunisya, Anna, Dwi. (2015). *Hubungan Regulasi Emosi Dengan Rasa Nyeri Haid (Dismenore) Pada Remaja*. Jurusan Psikologi Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang.

Kurniawan. (2008). *Konsep dan Penerapan Metodologi Keperawatan*. Pedoman Skripsi Dan Thesis Dan Instrumen Penelitian Keperawatan. Jakarta : Salemba Medika.

Larasati, TA; Alatas, Faridah. (2016). *Dismenore Primer dan Faktor Risiko Dismenore Primer pada Remaja*. Mahasiswa Pendidikan Dokter, Fakultas Kedokteran, Universitas Lampung. Majority ,Volume 5, Nomor 3.

Lestari, Dewi, Sri, Made, Ni. (2013). *Pengaruh Dismenorea Pada Remaja*. Jurusan Penjaskesrek, Fakultas Olahraga dan Kesehatan UNDIKSHA.

Marandina, Adi, Bambang. (2014). Pengkajian Skala Nyeri Di Ruang Perawatan Intensive Literatur Review. *Pengkajian Skala Nyeri*. Vol.1, No.1.

Mitre, Cristina, Por. (2013). *Tripa A Prueba De Verano*. <http://www.thebeautymail.es/>. Diakses tanggal 10 juni 2017.

Morgan, Geri; Hamilton, Carol. 2009. *Obstetri dan Ginekologi Panduan Praktik*. Jakarta: EGC

Morrow Cathleen, Naumburg H., Elizabeth. (2009). *Dysmenorrhea*. Prim care Clin Office Pract. 3-6:19-32.

Novitasari. (2012). *Pendidikan Kesehatan Tentang Dismenore Terhadap Tingkat Pengetahuan Remaja Perempuan di Madrasah Tsanawiyah Ciputat*. Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta.

Notoatmodjo, S. (2012). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta : PT Rineka Cipta.

Nursalam. (2008). *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Keperawatan*. Jakarta : Yayasan Bina Pustaka.

P., Kiranmayi; P., Ponmathi; Sivakumar. (2016). Comparison of Aerobic versus Stretching Exercise Programmes on Pain and Menstrual Symptoms in Subjects with Primary Dysmenorrhea. *Journal of Women's Health Care*. ISSN:2167-0420, Vol. 5, Issue 4, 1000327.

- P., Wahyuningtyas, Juwita, Sandra. (2015). *Pengaruh Derajat Depresi Dengan Intensitas Nyeri Kronik*. Program Pendidikan Sarjana Kedokteran Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro.
- Pertiwi, Restu, Melinda; Wahid, Abdurrahman; Marlinda, Evy. (2015). *Senam Aerobik Low Impact Terhadap Dismenore Primer Pada Remaja Putri Di SMKN 1 Martapura*. Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Lambung Mangkurat. DK Vol.3/No.2.
- Pinandita, Iin; Purwanti,Ery; Utoyo, Bambang. (2012). Pengaruh Teknik Relaksasi Genggam Jari Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Pada Pasien Post Operasi Laparotomi. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Keperawatan*, Vol. 8, No. 1.
- Priyanti, Sari; Mustikasari, Devi, Anggraeni. (2014). *Hubungan Tingkat Stres Terhadap Dismenore Pada Remaja Putri Di Madrasah Aliyah Mamba'ul Ulum Awang-Awang Mojokerto*. Hospital Majapahit. Vol 6 No. 2.
- Puji, Istiqomah. (2009). *Efektivitas Senam Dismenore dalam Mengurangi Dismenore pada Remaja Putri di SMU N 5 Semarang*.
- Purba, Ningsih, Pati, Erina; Rompas, Sefti; Karundeng, Michael. (2014). *Hubungan Pengetahuan Dengan Perilaku Penanganan Dismenore Di Sma Negeri 7 Manado*. Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi Manado.
- Purwani, Siti; Herniyatun; Yuniar Isma. (2010). Hubungan Tingkat Pengetahuan Tentang Dismenore Dengan Sikap Penanganan Dismenore Pada Remaja Putri Kelas X Di SMAN 1 Petanahan. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Keperawatan*. Vol. 6, No. 1.
- Ramaiah, S. (2006). *Mengatasi Gangguan Menstruasi*. Yogyakarta : Diglosia Medika.
- Renaningtyas, Dyah; Sucipto, Edi; Chikmah, Maulida, Adevia. (2013). *Hubungan Pelaksanaan Pelvic Rocking Dengan Birthing Ball Terhadap Lamanya Kala I Pada Ibu Bersalin Di Griya Hamil Sehat Mejasem*. Program Studi D III Kebidanan Politeknik Harapan Bersama.
- Primadina, Anggidian, Meka. (2015). *Pengaruh Lama Siklus Menstruasi Dengan Kadar Glukosa Darah Sewaktu Pada Mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Lampung Angkatan 2013 Di Bandar Lampung Tahun 2014*. Fakultas Kedokteran, Universitas Lampung.
- Santoso (2008). *Angka kejadian nyeri haid pada remaja Indonesia*. Diperoleh dari [http:// www.info-sehat.com/insi](http://www.info-sehat.com/insi).
- Sari, Mega. (2016). *Perbandingan Efektivitas Kompres Hangat Dengan Acupressure Terhadap Penurunan Nyeri Lutut Pada Pekerja Tambang Di Kawah Ijen Banyuwangi*. Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Malang.

- Saryono. (2010). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Yogyakarta. Mitra Cendikia.
- Sheet, Sangeeta. (2015). A Pre Experimental Study To Assess The Effectiveness Of Pelvic Flore Exercise On Reducing The Pain And Discomfort Of Dysmenorrhoea Among Nursing Students In Selected Nursing College, Raigarh, Chhattisgarh. *International Multidisciplinary e –Journal*. ISSN : 2277-4262. Volume 4, issue 7.
- Simanjuntak P. (2008). Gangguan Haid dan siklusnya. In : Winkjosastro H., Saifuddin A.B., Rachimhadhi T. (eds). *Ilmu Kandungan*. 2nd ed. Jakarta : PT Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo, pp : 229-32.
- Slap, G. B. (2003). *Menstrual disorder in adolescence*. Best practice & research clinical Obstetrics Gynecology, 17, 75-92.
- Solikha, Siti, Fajar. (2014). *Pemberian Masase Kaki Terhadap Penurunan Nyeri pada Asuhan Keperawatan Ny. S dengan Diabetes Mellitus Tipe II di Ruang Melati I RSUD DR. Moewardi Surakarta*. Program Studi DIII Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Kusuma Husada Surakarta.
- Sophia, Frenita; Muda, Sori; Jemadi. (2015). *Faktor – Faktor Yang Berhubungan Dengan Dismenore Pada Siswi SMK Negeri 10 Medan Tahun 2013*. Departemen Epidemiologi FKM USU.
- Sugiyono. 2014. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R & D*. Bandung : Alfabeta. Cetakan Ke-21.
- Suhartono, Artikasari. 2011. Hubungan Antara Olahraga Aerobik dengan Penurunan Derajat Dismenore Pada Siswi SMA Negeri 5 Malang.
- Suksesty, Erty, Catur. (2016). *Efektifitas Pelvic Rocking Terhadap Lama Persalinan, Dilatasi Servik Dan Penurunan Kepala Janin Pada Ibu Primigravida*. Prosiding Seminar Nasional Kebidanan dan Call for Paper.
- Suliawati, Gidul. (2013). *Hubungan Umur, Paritas dan Status Gizi Dengan Kejadian Dismenore Pada Wanita Usia Subur di Gampongklieng Cot Aron Kecamatan Baitussalam Aceh Besar Tahun 2013*. Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan U'budiyah Program Studi Diploma IV Kebidanan Banda Aceh.
- Suparto, Achmad. (2011). *Efektifitas Senam Dismenore dalam Mengurangi Nyeri Dismenore pada Remaja Putri*. Jurnal Phederal Vol. IV No.1.
- Suraya, Citra. (2014). *Hubungan Pendidikan Kesehatan Dengan Media Leaflet Dalam Peningkatan Pengetahuan Remaja Putri Sma Mandiri Palembang Terhadap Penanganan Dismenore*. STIK Bina Husada Palembang.
- Thabet, A., Ali; Hanfy, M., Hala; Ali, Rahman, Abdel, Tarek; Shahin, M., Mohamed. (2008). *Effect Of Low Level Laser Therapy And Pelvic Rocking Exercise In The Relief Of Primary Dysmenorrhoea*. Bull. Fac. Ph. Th. Cairo Univ.: Vol. 13, No. 1.

- Toduh, Serly; Kundre, Rina; Malara, Reginus. (2014). *Hubungan Stres Psikologis dengan Siklus Menstruasi Pada Siswi Kelas 1 di SMA Negeri 3 Tidore Kepulauan*. Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi Manado.
- Tortora, G.J. dan Derrickson, B.H. (2009). *Principles of Anatomy and Physiology*. Twelfth Edition. Asia: Wiley
- Verma, Anju. (2014). A Randomized Control Trial To Assess And Evaluate The Effectiveness Of Pelvic Rocking Exercises In Reducing Dysmenorrhea Among Girls Of Selected Colleges Of Nursing In New Delhi. *IOSR Journal of Nursing and Health Science (IOSR-JNHS)*. e-ISSN: 2320–1959.p- ISSN: 2320–1940 Volume 3, Issue 5), PP 22-26.
- Wahyuningtyas, Juwita, Sandra. (2015). *Pengaruh Derajat Depresi Dengan Intensitas Nyeri Kronik*. Program Pendidikan Sarjana Kedokteran fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro.
- Wariant, Melya. (2008). *Akupuntur Untuk Dismenore*. Indonesia: Wordpress. [http://doktermelya.dagdigdug.com/2008/12/16/akupuntur-untuk\\_dismenore/](http://doktermelya.dagdigdug.com/2008/12/16/akupuntur-untuk_dismenore/). Diakses pada Tanggal 5 Agustus 2013.
- Winkjosastro, H., dkk. *Ilmu Kebidanan. Edisi 3, Cetakan 7*. Jakarta : Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawiroharjo. 2007.
- Wulandari, Siswi; Afriliana, Dwi, Fitra. (2017). The Effect Of Consumption Dark Chocolate Against Primary *Dismenore* Pain For Girls Teenager At Kediri 5 High School. *Indian Journal of Medical Research and Pharmaceutical Sciences*. ISSN: 2349-5340; 4(2)
- Woo, P., & McEneaney, M.J. (2010). New strategies to treat primary dysmenorrhea. *Clinical Advisor for Nurse Practitioners*, 13 11, 43.
- Yum, Sang, Keun; Kang, Goo, Sung; Han, Jin, Hyun. (2017). The Effect Of Balance Taping For Prevention Of Menstrual Pain In Female Middle School Students. *The Journal of Physical Therapy Science*. Vol. 29, No. 5.
- Zaky, Hassan, Nevertity. (2016). Effect Of Pelvic Rocking Exercise Using Sitting Position On Birth Ball During The First Stage Of Labor On Its Progress. *IOSR Journal of Nursing and Health Science (IOSR-JNHS)*. e-ISSN: 2320–1959.p- ISSN: 2320–1940 Volume 5, Issue 4, PP 19-27.